

## CONSEILS PRATIQUES POUR VOTRE SECURITE

- Suivez un cours d'autodéfense.
- Utilisez un répondeur automatique et filtrez vos appels. Si votre ex-partenaire laisse des messages significatifs, conservez la cassette ou faites-les archiver par votre appareil.
- Demandez un numéro de téléphone sur liste protégée.
- Si vous possédez un natel, changez de numéro.
- Identifiez les gens avant d'ouvrir la porte.
- N'ouvrez pas à votre ex-partenaire, ne répondez pas à ses appels.
- Ajoutez à votre porte une serrure, une chaînette et un judas.
- Soyez attentive à garder votre porte toujours verrouillée et les fenêtres fermées si elles sont accessibles.
- Evitez les endroits que votre ex-partenaire est susceptible de fréquenter.
- N'ayez pas toujours les mêmes horaires.
- Procurez-vous une alarme portative et un natel pour pouvoir appeler en cas d'urgence.
- Evitez de vous retrouver seule dans des lieux sombres ou peu fréquentés.
- Utilisez des rues passantes lors de vos déplacements.
- N'empruntez pas toujours les mêmes chemins.
- Allez dans un endroit sûr comme un magasin ou un café si vous avez l'impression d'être suivie.
- En voiture, si votre ex-partenaire vous poursuit ou vous barre la route, demeurez dans votre véhicule. N'abaissez pas les vitres et verrouillez les portières. Appelez la police.
- Préparez vos clés dès que vous approchez de votre maison.
- Evitez le plus possible de donner votre adresse. Expliquez à vos enfants qu'il ne faut pas la donner, en particulier s'ils ont des contacts avec leur père.
- Si vous déménagez, demandez à la poste et au contrôle des habitant-e-s de protéger votre adresse.
- Si vous devez rencontrer votre ex-partenaire, fixez le rendez-vous dans un lieu public fréquenté.
- Demandez que les échanges de garde ou l'exercice des droits de visite se fassent en milieu sécurisé.
- Notez précisément les faits au fur et à mesure, avec les dates. Cela vous sera utile si vous décidez par la suite de porter plainte.